

オートミールクッキー

所要時間 40分

材料

(6枚分)



卵白	1個分
ラカント	30g
オートミール	80g



1. ボウルに卵白を入れ、少し混ぜておく
2. そこにラカントとオートミールを入れて混ぜる
3. オーブンを150°Cに予熱する
4. 混ざったら、オーブンシートの上に生地を6等分して薄く広げる
5. オーブン150°Cで30分焼く
6. 焼き上がったら、ケーキクーラーの上に乗せて冷ます



アレルギー (28品目中) 乳

糖質量・カロリー 糖質：8.4g カロリー：49kcal (1枚あたり)

→数値としては多めだが、βグルカンの働きにより糖の吸収はゆっくり

保存 常温：2~3日目安

参考 YouTube：【ダイエット】材料たったの3つだけ。超ザックザク！油やバター、小麦粉は使わずに、ザックザクのオートミールクッキーを作る【グラノーラクッキー】